

Unsere **PAUSEN-ANGEBOTE**

Was ist eure Lieblingssportart? Wie möchtet ihr eure Pause in Zukunft verbringen? Nutzt unsere zahlreichen Angebote für eure Gesundheit mit Spaß!!!

- Federball
- Tischennis
- Tauziehen
- Ballspiele
- Parcours-Platz
- Indiaka
- Groß-Schach

Um mehr zu erfahren, informiert euch bei der SV.



GYMNASIUM AN DER
SCHWEIZER ALLEE

Schweizer Allee 18-20
44287 Dortmund

Tel.: 0231 2866270

mail@gadsa.eu
www.gadsa.eu

GadSA's **AKTIVE PAUSE**



Warum sind **AKTIVE PAUSEN** wichtig?

Unser Körper ist für Bewegung gemacht. Durch den Schulalltag mit sitzendem Unterricht, Hausaufgaben und Lernen, bekommen wir nicht genug davon.

Was passiert in unserem Körper, wenn wir uns bewegen?

1. Bewegung hält den Körper fit

- die Muskulatur wird gestärkt
- die Herzleistung verbessert sich
- Kondition und Koordination verbessert sich



2. Die Konzentration wird besser

- der Kopf leert sich nach einem anstrengenden Tag
- du denkst über andere Sachen nach
- das Herz pumpt mehr Sauerstoff durch den Körper
- das Gehirn wird mit mehr Sauerstoff versorgt



3. Durch Bewegung lebt man länger

- der Körper wird stärker und gesünder und wenn der Körper gesund ist, lebt er länger als ein ungesunder Körper

